

MENU FOOTPRINTZ JANEIRO



FOCO DO MÊS: Escolhe a tua intenção

Todo o fim tem um novo início, todo o início tem um fim. Mas vamo-nos focar puramente em novos inícios aqui. Sentirmo-nos frescos. Novos. Vivos. Fortes. Cheios de objectivos, visões e missões para este ano novo que aí vem. Este é o presente que o universo nos dá todos os anos. O presente de nos sentirmos renovados. Tira um momento para realmente celebrares.

Tu és nova/o em folha! Tudo o que quiseres fazer, mudar, criar, alcançar, agora é o tempo para isso. Agora é também o tempo para repensar hábitos alimentares. Pensa em ti, no planeta e em todos os seres que merecem viver neste mundo. Faz como nós e abraça este novo ano sem crueldade, com compaixão e com uma nova energia. Desfruta dos nossos sumos frescos e comida criada para nutrir a alma, a mente e a barriga. Feliz ano novo! **Escolhe a tua intenção aqui e agora.**

O NOSSO PEQUENO ALMOÇO/MENU DE BRUNCH

Pequeno-almoço e brunch disponível no fim de semana entre as 10:00 e as 13:00 e durante a semana entre as 9:00 e as 13:00

GRANOLA IN A JAR

Este frasco tem três camadas. 1: Granola caseira: flocos de aveia/leite de côco/xarope de agave/cajus/amêndoas. 2: Frutos vermelhos. 3: Leite de côco batido. **5.50/6.00** (0.50 de depósito pelo frasco, que podes guardar ou devolver)
TA/ SF/SOYF

BOM DIA:

Torrada com nutella vegan caseira (creme de chocolate)

Para quem quiser algo mais doce, experimente esta deliciosa torrada. **TA/ SF/ SOYF 4.50** - OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF) POR APENAS MAIS 1 EURO.

“THE GREEN MACHINE” - TAÇA DE SMOOTHIE SUPER YOGI

Sendo ou não um yogi, esta taça é deliciosa e nutritiva (e nós adoramos criar uma taça de smoothie muito bonita que podes partilhar no Instagram :)). Esta taça é feita à base de banana com espinafres frescos e super-alimentos em pó: spirulina com bagas goji, sementes de chia, côco e fruta fresca da época. **TA/GF/ NF/ R/ SF/ SOYF 7.50** adiciona granola por 1 euro extra

BREAKFAST DELUXE PLATE - podes ter tudo!

Tofu mexido, torrada de abacate e cogumelos, salada de espinafre com molho de maionese de soja e tomate assado. **TA/GF/ NF/ SF 12.50** OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF) POR APENAS MAIS 1 EURO.

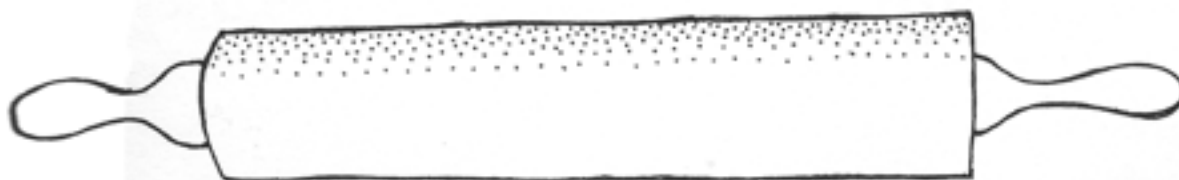
TOFU MEXIDO

Quem é que não gosta de um bom mexido? Tofu mexido com vegetais frescos e tosta. OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF) POR APENAS MAIS 1 EURO. **GF/ NF/ SF 8.00**

TA: take away opcional / GF: Sem glúten / NF: Sem Frutos Secos R: Crú / SF: Sem açúcar refinado / SOYF: Sem soja

PANQUECA DE TRIGO SARRACENO SEM FARINHA

Estas panquecas são diferentes. Feitas de sementes de trigo-sarraceno e sem usar qualquer tipo de farinha. É uma opção muito saudável para o teu pequeno-almoço. Cozinhadas em muito pouco óleo de côco e coberto com molho fresco de frutos silvestres. **TA/ GF/ NF/ SF/SOYF 6.00**



VEGAN WARRIOR BRUNCH MENU:

Tofu mexido (servido com salada)

Pequena torrada à escolha.
(shiitake com valor extra de 1 euro)

Café/Chá com uma pequena oferta

+ Sumo de Laranja

14.00

O NOSSO MENU DE ALMOÇO:

O Almoço está disponível entre as 12:00 e as 15:00 TODOS OS DIAS

Depois das 15:00, ainda servimos a sopa, o burger e a salada do menu de almoço. Torradas e snacks estão disponíveis todo o dia.

SOPA DO MÊS:

SOPA DE PAPRIKA FUMADA

Quando dizemos época de festas, queremos mesmo dizer festividades. Esta sopa é de paprika fumada, por isso representa mesmo a cor vermelha, a beleza e o toque de especiarias deste mês festivo, decorada com árvores de brócolos. **TA/ GF/ NF/ SF/SOYF 4.00**

PRATOS PRINCIPAIS:

BURGUER:

HARE RA(J)MA!

Burger de feijão preto Indian rajma

Este é um burger feito a partir de um prato indiano tradicional com muitos sabores incríveis e muitas coisas boas para te manter quente e saudável. Cebola, alho, gengibre, tomate, garam masala, feijão preto e com molho de chutney. Servido com pão naan e salada de acompanhamento. OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF) POR APENAS MAIS 1 EURO. **TA/ SF/ NF/SOYF 8.00**

SALADA:

WINTER WARMER - Salada de Inverno de Espinafre e Abóbora

Esta salada está cheia de vegetais de Inverno deliciosos que vos irão fazer sentir bem, quentinhos e nutridos todo o dia. Abóbora assada (claro), batata doce, espinafre, grão tandoori assado, coentros, feta de amêndoa, frutos secos triturados e um lindo molho tahini. **TA/ SF/ SOYF 9.50** OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF) POR APENAS MAIS 1 EURO

Pratos principais:

MUSH LOVE LOAF: ROLO DE COGUMELOS E NOZES com chips de batata doce

Este rolo é feito com “mush love”, enrolado só com coisas boas e com muito-muito amor dentro. Este rolo é feito no forno e contém 3 tipos de cogumelos diferentes, nozes, ervas e especiarias. É servido com salada, chips de batata doce e aioli (maionese vegan de alho) **TA/ SF/GF 10.50**

TA: take away opcional / GF: Sem glúten / NF: Sem Frutos Secos R: Crú / SF: Sem açúcar refinado / SOYF: Sem soja

PRATO DO DIA- 7.50

Tentamos ter um prato do dia todos os dias, pergunta-nos qual é o prato do dia ou consulta o nosso quadro de giz.

+

DEAL DE ALMOÇO: Sopa e Prato do Dia 10,50 euros
Sopa, Prato do Dia, Sobremesa 13,50 euros (Atenção que o nosso crumble não faz parte deste deal)

SOBREMESA:



GELADO: An ice-cream date.

Gelado caseiro de banana e tâmaras. Temos dois sabores. Confere com o nosso simpático staff quais os sabores disponíveis. **TA/GF/ NF/ R/ SF/ SOYF 4.00**

BOLOS & GULOSEIMAS:

Bolo de Chocolate e Abacate: este bolo crú é um prato de assinatura da nossa chef Karo e tem-se tornado muito popular. Podes comprová-lo.

TA/GF/ NF/ R/ SF/ SOYF 3.50

Are you ready to crumble? Experimenta o nosso crumble à base de granola e maçã e verás o que queremos dizer quando dizemos que o **ADORAMOS... TA/GF/ R/ SF/ SOYF 5.00**

BOLACHAS:

Temos sempre bolachas (GF) disponíveis porque são muito populares, verifica com o nosso staff que sabores de bolachas temos hoje. **3.00**

MAIS BOLACHAS/GULOSEIMAS:

Pergunta pelo nosso bolo do dia, semana e/ou mês e todas as nossas outras guloseimas.



TORRADAS:

OPÇÃO DE PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN (GF), POR APENAS MAIS 1 EURO, DISPONÍVEL EM TODAS AS TORRADAS.

Torrada de Ricotta & Abacate – **TA/ NF/ SF/ 4.00**

Torrada de Pesto e Ricotta com tomate seco

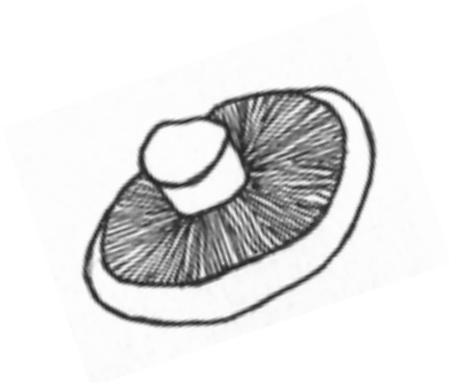
TA/ SF/ 4.00

Torrada de húmus com tomate e paprika doce

TA/ NF/ SF/ SOYF 4.00

Torrada de abacate com cogumelos shiitake marinados

TA/ NF/ SF/ SOYF 6.00



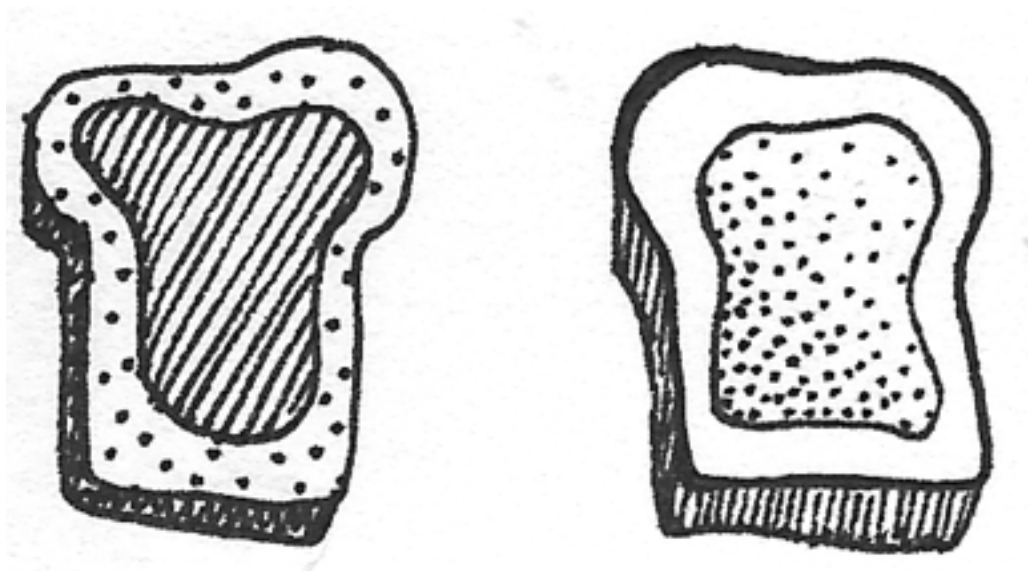
E PARA ALGO DOCE:

Torrada de manteiga de amendoim e banana

TA/ SF/ SOYF 4.00

BOM DIA:

Torrada com nutella vegan caseira (creme de chocolate). Ideal para quem procura algo mais doce. **TA/ SF/ SOYF 4.50**



TA: take away opcional / GF: Sem glúten / NF: Sem Frutos Secos R: Crú / SF: Sem açúcar refinado / SOYF: Sem soja

SIDE DISH

“KAAS PLANKJE” TÁBUA DE QUEIJOS GOPAL CHEESE

Experimenta o queijo vegan produzido com muito amor e de forma caseira e local pela nossa chef Karo. É feito aqui mesmo no café. Esta “**KAAS PLANKJE**” TÁBUA DE QUEIJOS GOPAL é servida com figos e um mix de queijos à base de frutos secos. **PINEY** (caju, pinhões, tomate seco) **FRUITLOOP** (cajus, arandos, figos, damascos) **HOLY CHÈVRE** (caju natural) e dois cremes de barrar: **RICHIE** (à base de tofu) e **SMOOTH CREAMINAL** (à base de caju). Servido com pão sem glúten. **TA/GF/ R/ SF/ 15.00 dose inteira /7.50 meia dose**

PÃO EXTRA: 2 fatias 1.00 euro

AGAVE EXTRA: 0.50

BEBIDAS:

Sumos frescos feitos de uma variedade de frutas e legumes locais.

TODOS OS SUMOS 3.50

The Incredible (She)-Hulk

Maçã, pepino, espinafre, gengibre

Rise and Shine

Laranja, cenoura, limão, curcuma

SMOOTHIES:

Bananarama

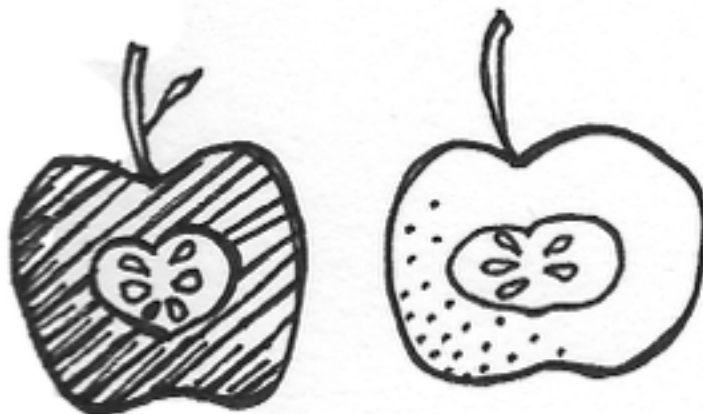
Banana, abacate, pêra e mirtilos com leite vegetal à tua escolha

4,00€

Snickers in a jar:

Aveia, tâmaras, cacau, manteiga de

amendoim, leite vegetal e molho de caramelo! **5,00€**



O leite de amêndoa e de aveia tem um custo extra de 0.50 cêntimos

LIMONADA & ICE TEA

Limonada Fresca 2.00

Limonada Fresca de Lavanda 2.50

Iced Tea de Hibisco e Cidreira 2.50

Xate Kombucha Original 2,50

Xate Kombucha Gengibre 2,80

Água das Pedras: 1.50



LATTES

Matcha Latte 3,50

Golden milk 3,00

Curcuma Latte

Pink Milk 3,00

Beterraba Latte

Hot Chocolate 3,00

Macaccino 3.00

CAFÉ:

Espresso 0.85

Descafeinado 1.00

Café Pingado: 0.90

Americano: 1.00

Cappuccino: 3.00

Café com leite: 2.50

CHÁ:

Camomila: 2.00

Hibisco: 2.00

Chá Príncipe: 2.00

Chá de Hortelã: 2.00

Chá de Limão/Gengibre: 2.00

O leite de amêndoa e de aveia tem um custo extra de 0.50
cêntimos





Nós encorajamos-te a tirar todas as fotografias que queiras da nossa comida, mas por favor partilha o amor e marca-nos! #foodprintzcafe

INSTAGRAM: foodprintzcafe

FB: facebook.com/foodprintzz

www.foodprintzcafe.com

WIFI GRÁTIS!!!!
WIFI: FOODPRINTZCAFE
PASSWORD: namastayvegan

NÓS APOIAMOS O QUE É LOCAL

**Acreditamos profundamente em apoiar agricultores locais,
pequenos negócios e produtos locais.**

GOPAL VEGAN CHEESE – a nossa chef Karo tem a sua própria marca de queijo vegan que nós orgulhosamente temos como parte do nosso menu e também os temos à venda aqui no **FOODPRINTZ**. Dá uma olhadela no frigorífico ou visita o site: www.gopalvegancheese.com

Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado.
(artigo 135, no 3 do Decreto-Lei n. 10/2015 de 16 de janeiro)

IVA incluído a taxa legal em vigor.

ATENÇÃO! Não permitimos qualquer consumo no nosso café de comida ou bebidas que não são compradas no nosso estabelecimento. Consumo APENAS de produtos do café.